Kedves Szülők!

 Az elkövetkező napok, hetek nem csak a pedagógusokat állítják új helyzetek, kihívások elé, hanem a szülőket is. Szeretnék néhány tanáccsal segíteni a családoknak ebben, a mindannyiunk számára rendhagyó helyzetben.

1. Az első, legfontosabb teendő, szerintem, hogy alakítsanak ki egy napirendet. VONJUNK BE A GYEREKEKET A TEVÉKENYSÉGEK MEGTERVEZÉSÉBE. Fontos megtalálni az egyensúlyt a képernyőidő, a tanulás és az egyéb feladatok közt.

Ez itt egy példa a lehetséges napirend kialakítására.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **Napirend** |
|  |  |  |  |
| ***Kezdés*** | ***Vége*** | ***Feladat*** | ***Ismertetés - példák / feladatok*** |
|  | **9:00** | Ébredés, készülődés a napra | Reggelizés, beágyazás, felöltözés és fésülködés, szennyest berakni a mosásba |
| **9:00** | **10:00** | Délelőtti kontaktusmentes szabadtéri tevékenység | Szabad levegőn séta ha van rá mód. Játszóterek kerülendők. Eső esetében reggeli torna. |
| **10:00** | **12:00** | Délelőtti tanulás és felkészülés | A rendelkezésre álló digitális eszközökkel az oktatási anyag feldolgozása. |
| **12:00** | **12:30** | Ebéd | Elektronikai eszközök nélkül, azok közben töltenek |
| **12:30** | **13:00** | Házimunka - takarítás | Mindenki közösen vegye ki a részét a tevékenységekből, viráglocsolás, porszívózás, stb. életkornak megfelelően |
| **13:00** | **14:00** | Csendes pihenő | Olvasás, szieszta, társasjáték, lego építés - közös családi kikapcsolódás. |
| **14:00** | **16:00** | Délutáni tanulás és felkészülés | A rendelkezésre álló digitális eszközökkel az oktatási anyag feldolgozása |
| **16:00** | **17:00** | Délutáni kontaktusmentes szabadtéri tevékenység | Kerékpározás, kutyasétáltatás, kerti munkák, virágültetés az erkélyen, szabadban történő játékok ha nem találkoznak másokkal. (játszóterek kerülendők) |
| **17:00** | **19:00** | Szabadfoglalkozás | Könyv olvasás, tv nézés, életkornak megfelelő játékok a családdal. „Telefonozás”., zenehallgatás. |
| **19:00** | **20:00** | Vacsora  | Fürdés, alaposan! Elektronikai eszközök nélkül, azok közben töltenek |
| **20:00** |  | Lefekvés, alvás | Minden gyermeknek szüksége van pihenésre és alvásra, kisebb gyereknek esti mesére, összebújásra. |
| **21:00** |  | Lefekvés, alvás | Azoknak a nagyobb gyerekeknek az alvásideje kezdődik ekkor, akik napközben elvégezték a teendőiket és a viselkedésük vállalható volt :) |

Lényeges szempontok:

* hagyjunk időt az étkezésekre, fizikai tevekénységekre, olvasásra, takarításra, képernyőmentes időre
* vezessünk TANULÁSI NAPLÓT: mit, mikor kell csinálni, milyen határidővel, mit készítettem már el és mit tanultam közben? Rangsoroljunk!
* 1-2 óra mozgást iktassunk be

**Tevékenységek, melyekhez nem kell a képernyő előtt ülni**

**Tippek:**

* + közös társasozás, most van idő a hosszabb játékokra is (pl. Monopoly, Activity, Rulett, Dixit, kártyajátékok, 1000 vagy több darabos puzzle)
	+ letölthető és KINYOMTATHATÓ társasjátékok, kisebbeknek és nagyobbaknak; néhány elérhetőség:

<http://jatektervezok.blogspot.com/p/ingyen-letoltheto-jatekok.html>

<https://hu.pinterest.com/pin/169870217171297564/> nyomtathatótársasjátéknyomtathato-tarsasjatek.blogspot.com

[anapfenyillata.cafeblog.hu › 3-ingyen-letoltheto-tarsasjatek-a-csaladnak](https://anapfenyillata.cafeblog.hu/2017/01/20/3-ingyen-letoltheto-tarsasjatek-a-csaladnak/)

* + készítsünk otthoni társasjátékot, pl memóriajáték személyes fotókból vagy rajzokkal

egy másik példa, nagyobbaknak:

Fitness monopoly vagy bingo a család minden tagjának



* + olvassunk hangosan valamelyik családtagunknak
	+ írjunk egy dalt vagy rappeljünk, rajzoljunk képregényt
	+ rajzoljunk térképet a lakóhelyünkről emlékezetből, a játszótérről, az üzletről, ahol vásárolni szoktunk stb.
	+ kreatív időtöltés; csak néhány példa: báb készítése egy régi zokniból, gyöngyfűzés, sógyurmából bármi, üvegfestés, szalvétatechnikás alkotás, öltöztetőbaba (biztos, van aki emlékszik!), montázs saját fényképekből
	+ közös sütés-főzés
	+ „újjá varázsoljuk a lakást” (poszterek, matricák, függönyvarrás, grafiti, stb.)

**"Hogyan beszéljek a gyermekemmel a koronavírusról?**

A gyerekek is sokat hallanak a koronavírusról, a betegségről szóló hírek uralják a médiát és a közösségi médiát. Érdemes beszélgetni velük a témáról. Íme néhány tipp az UNICEF-től, hogy miként tegyük.

1. **Hallgassuk meg őket.** Valóban szeretne a gyermek erről a témáról beszélni? Teremtsünk olyan légkört, amelyben nyugodtan felteheti a kérdéseit és hagyjuk meg neki a kezdeményezést. Válaszoljunk kérdéseikre, de ne erőltessük a témát.
2. **Ragaszkodjunk a tényekhez.** Fontos, hogy legyünk őszinték a gyermekekhez. Magyarországon jelen pillanatban alacsony a megbetegedés kockázata, főleg a halálos megbetegedés kockázata.
3. **Beszéljünk a lehetőségekről.** Fontos, hogy elmondjuk a gyerekeknek, hogy mit tehetnek ők a megbetegedés ellen, például takarják el a szájukat köhögés és tüsszentés esetén, valamint gyakran mossanak kezet meleg vízzel és szappannal.
4. **Legyünk tudatosak.**A gyerekek fogékonyak átvenni a felnőttek véleményét, reakcióit, így fontos, hogy mindig maradjunk nyugodtak és higgadtak, valamint kövessük a híreket, a megfelelő helyről informálódjunk az eseményekkel kapcsolatban.
5. **Kövessük a tanácsokat.**Figyeljünk a hatóságok útmutatásaira."

- Bár olykor okozhatnak fejtörést az egyes kérdések, érdemes rájuk komoly bensőséges és őszinte beszélgetések alapjaiként tekinteni – melynek során közelebb kerülhetnek egymáshoz a különböző generációk.

- A gyerekek sokféle helyzethez jól tudnak alkalmazkodni, képesek az egészen szokatlan, szélsőséges körülményeket is játékosan felfogni, és nem sérül biztonságérzetük, kiegyensúlyozottságuk eközben.

- A legfontosabb, hogy hallgassuk meg a gyereket, mit érez, mit gondol, még akkor is, ha nekünk is nehéz. A kicsik is sokat hallottak a járványról, a vírusról, érzik a felnőttek aggodalmát, bizonytalanságát, feszültségét, amitől ők is így éreznek. Ezt érdemes megfogalmazni, pl. Félsz, hogy megbetegszik valaki a családból? Aggódsz, hogy mi várható?

- Fontos, hogy komolyan vegyük az érzéseit, félelmeit, ne legyintsünk rá.

- Szóba kerülhet a halál, erről is beszéljünk, hitünk szerint.

- Mondjuk el, mit teszünk mi a szülei, és mit tehet most meg ő, fontos hogy azt érezze, nem vagyunk teljesen tehetetlenek ebben a helyzetben

-  Pontos, tényszerű és higgadt tájékoztatás a legfontosabb ilyenkor – de ügyelni kell arra is, hogy a felnőtt a kérdező gyerek életkorának és fejlettségi szintjének megfelelő magyarázatot adjon a történésekre

- Érdemes átgondolni, kipuhatolni, hogy valóban szeretne-e adott alkalommal beszélni a gyermek erről a témáról

-  Fontos, hogy adott esetben a téves és vagy/ félreértett információk is napvilágra kerüljenek, és nyugodt körülmények között, higgadtan átbeszélhessük ezeket.

**Amit tehetünk még a feszültség csökkentésére:**

* kisgyereknél segít, ha kijátszhatja, kirajzolhatja magából a feszültséget
* mondjunk neki esti mesét
* ne nézze a híreket, mi se beszéljünk állandóan erről
* legyen egy megszabott napirend, ami számukra is átlátható
* játsszunk együtt is
* minden nap mozogjon, akár a lakásban is
*